

中國人

中國人

熊四智 著

中国人的饮食奥秘



“饮食男女，人之大欲存焉”。

对于吃，中国人有着自己的一套人生哲理。

中國人

中國人系列

中國人的飲食奧秘

熊四智 著

 中國和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国人的饮食奥秘 / 熊四智著. -- 北京: 中国和平出版社, 2014. 1
(中国人系列)

ISBN 978 - 7 - 5137 - 0692 - 6

I. ①中… II. ①熊… III. ①饮食 - 文化 - 中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 320026 号

中国人的饮食奥秘

熊四智 著

出版人: 肖 斌

责任编辑: 李 纬

装帧设计: 周 晓

责任印务: 石亚茹

出版发行: **中国和平出版社**

社 址: 北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层(100088)

发 行 部: (010)82093806

网 址: www. hpbook. com

投稿邮箱: hpbook@ hpbook. com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 9. 5

字 数: 165 千字

版 次: 2014 年 3 月北京第 1 版 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

ISBN 978 - 7 - 5137 - 0692 - 6

定价: 42. 00 元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)



目录

开篇 善吃的民族	/1
饮食哲理	/4
大欲——儒家的饮食思想	/4
重生——道家的养生观念	/10
法正——佛家的今生原则	/15
至味——杂家的烹饪法度	/20
饮食之乐	/25
饮之乐——酒中趣与茶中情	/25
食之乐——常珍蔬茹耐咀嚼	/42
宴之乐——饮食的超值享受	/60
中篇 征服自然 适应自然	/75
征服自然的历程	/76

史前熟食	/77
陶器烹饪	/79
青铜器烹饪	/82
铁器烹饪	/88
适应自然的观念	/98
生态观念:天人相应	/100
营养观念:食治养生	/106
美食观念:五味调和	/111
科学的选择	/121
生命的动力——五谷为养	/125
健康的护士——五果为助	/129
智慧的能源——五畜为益	/132
长寿的保障——五菜为充	/134
饮食烹饪文化积淀	/138
烹饪典籍	/138
饮食文献	/150
饮饌语言	/167
食风食俗	/183
中华民族社会心态的窗口	/183
东方特色的节日食俗	/188
五彩缤纷的民族食风	/197

下篇 烹饪艺术与创造者们	/209
烹饪艺术	/212
味觉艺术	/213
味外之味	/219
筵席艺术	/224
民族特色与技艺特色	/244
技精进乎道	/245
化平凡为神奇	/248
创新精神	/252
创造者的足迹	/255
先贤们	/255
老饕们	/258
中馈们	/268
厨师们	/272
尾声 兴利除弊	/293
附录 引用与参考主要书目	/295



开篇

善吃的民族



中国人之食，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生。

单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守而勿失，以为世界人类之师导也可。

生活在地球上的人类，须臾不可离的头等大事就是饮食。

为什么吃？

吃什么？

怎么吃？

居住在五大洲的各个民族、各个国家的居民，是大不一样的。

中国人认为，作为一个自然人，为了生存，当然不能离开饮食。但是，这种饮食，仅仅是一种生理需要，只不过是人体与自然界的物质交换，摄取养料，以达到机体代谢的目的。这种属于生存活命的吃，其烹饪，按照营养学所指示的原则，合理配膳就行了。

人可不仅仅是自然人、高级动物，人还是属于社会的，还是社会人。作为一个社会人，只像饲养普通动物那样，按照生存需要调配好饮食，让其天天都照着死板的模式吃喝，那是绝对行不通的。中国人认为，社会人由于文化传统、历史地理、信仰风俗等等之不同，对饮食的要求是极其复杂、极其多样的。满足一个社会人需要的吃，既要讲究营养，还要讲究享受人生乐趣。

中国人是非常重视饮食的，自古就有“王者以民为天，民以食为天”（《管子》）的说法。

中国人的吃，是很高明的。如果说中国人有什么饮食奥秘的话，用最简单一句话来概括，这就是把吃和生存、发展、享受融为一体。中国人的吃，不单单是吃食物本身，也是在吃文化，吃科学，吃艺术。懂吃，会吃，使中华民族成为善吃的民族。

革命先行者孙中山先生曾对中国人的饮食发表过精到的见解。孙先生从中外饮食比较、烹饪与文明的关系等角度对中国人的饮食之道作了高度评价：

我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。

烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，

则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。

孙先生还把中国人的饮食与欧美人的饮食作了比较，指出中国食品发明多，烹调方法美，为各国所不及，也非欧美所可并驾，他说：

比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明之最新学理，亦不过如是而已。

中国人之食，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生。

单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守而勿失，以为世界人类之师导也可。

中国人为什么对饮食之事比较高明，而且处于领先的地位？这是有深刻历史与哲学背景的。就哲学背景来说，中国人对于吃有一套人生饮食哲理。



饮食哲理

对于吃，儒家、道家、佛家、杂家都有各自的观念。这些观念，又对历代老百姓产生种种影响。而这些影响，对于形成中国人在饮食烹饪文化上的共同心理素质是不容低估的。

大欲——儒家的饮食思想

中国历史表明，儒家思想影响着中国人和中国社会的各个方面。汉代以降，帝王中的绝大多数都把儒学作为指导思想，全社会的尊孔、崇儒，延续了两千多年。儒家的饮食观念，明白无误地承认人的基本欲望乃生存和繁衍。《礼记·礼运》说：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食之事，生儿育女之事，不是一般的欲望，而是“大欲”，应该慎重对待。但是怎样去满足“大欲”，则应有思想规范和行为规范。

研究儒家的《十三经》和经学家们的著述，可以明显地感到一点，儒家的饮食思想，核心是一个“礼”字。它通过饮食制度、饮食礼仪、烹饪规范、筵宴格局、服务程序等方面的倡导与规定，来实现其礼的要求，即达到儒家设想的尊卑有别，长幼有序，伦常不紊，纲纪振兴，合群共处，促进大同。

儒家的饮食制度，《周礼》设计了一个蓝图，对宫廷饮食的机构设置和分工作了详尽规定——虽然这些规定并不都成为

事实。

《周礼·天官冢宰》载，王宫的饮食由膳夫这个机构和官员统管。在膳夫领导下，又设庖人、内饗、外饗、亨人等职，他们下面又有一大批工作人员，分为下士、府、史、胥、徒，加上负责烹饪原料供给的甸师、兽人、渔人、鳖人、腊人等机构的工作人员，共达 1485 人，真是一个分工很细的从事饮食烹饪的庞大队伍。《周礼》还记载，领导宫廷主疗疾之事的官员为医师，其下又设食医、疾医、疡医。此外，有管理酒、浆、冰、醢、醢、盐及餐具、筵宴服务的官员。从膳夫所属的官员和医师所属的官员分别担任的职责来看，他们虽是天官冢宰下面的两个机构，但就饮食烹饪来说，责任则是共同的。

我们且挑选几个机构和官员来看。

膳夫的职责“掌王之饮食膳羞（〔馐〕下同），以养王及后、世子”。具体工作是在王需进食的时候，进献食物，还负责尝食，以辨别食物是否按要求烹饪了，检查有没有毒等；王举行宴会的时候，代王向宾客献酒；王要颁赐肉脩给群臣时，负责分配。

庖人的职责是在膳夫领导下“掌共六畜、六兽、六禽，辨其名物”，还规定了辨别原料必须遵守的原则和怎样进行烹饪的基本要求，如春天用小羊和豚为料烹饪，要用牛油脂来配合；夏天用干雉和干鱼来制饌肴，则应用狗的油脂来配合；秋天用小鹿子肉来制菜，需用鸡油脂来配合；冬天用鲜鱼和雁肉为料做菜，必须用羊油脂来配合等。

内饗的主要责任是在膳夫领导下，“掌王及后、世子膳羞之割烹煎和之事，辨体名肉物，辨百味品之味物”，和现在的饭店总厨类似，既要指挥切配，又要指挥烹煮，还要负责报告所用

肉类原料的部位名称及各种入菜原料、调料的名称。内饗还有一项职责，即“选百羞酱物珍物，以俟饋共后及世子之膳羞”。

外饗主要是负责外祭祀、宾客之飧及招待耆老孤子之时，掌其割烹之事。

亨人负责“掌共鼎镬，以给水火之齐”，还要“职外内饗之爨亨煮，辨膳羞之物”。用现在的话说，亨人就是掌灶的官员。

而在医师领导下的食医，其职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”，还规定了掌和这些饮食之品必须遵守的原则，如“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”等。食医掌和食品的“齐”，指的是烹制饮食之品的数量配合与调和比例及配方。宫廷饮食烹饪之事虽是在膳夫总领导下进行的，但食医要参与“掌和”饮食。食医并不制作饮食之品，但他要像现在的营养师那样，负责管理、监督饮食品的调和、调配。

《周礼》所载的宫廷饮食制度，从以后各朝的正史也有类似制度的记载。其职官称呼不叫膳夫而称“太官”。太官属少府，负责掌管皇帝的饮食宴会。秦设太官，汉承秦制。《汉书·百官公卿表》载：“少府属官有太医、太官”，颜师古注言“太官主膳食”。《后汉书·志》亦记太官的职责是“掌御饮食”，下设左丞、甘丞、汤官丞、果丞各一人。左丞主饮食，甘丞主膳具，汤官丞主酒，果丞主果。唐杜佑的《通典·职官·光禄卿》记：“太官署令丞，于周官为膳夫、庖人、外饗，中士、下士盖其任也。秦为太官令丞，属少府，两汉因之。桓帝延熹二年（159年），使太官令得补二千石。魏亦属少府。晋属光禄勋。宋齐属侍中。梁门下省领太官。陈因之。后魏分太官为尚食、中尚食、知御膳，隶门下省，而太官掌百官之饌，属光禄卿。北齐因之。

后周有典庖中士、内膳中士。隋如北齐。大唐因之，各一人。”杜佑从秦代皇宫考证到了唐代宫廷，大体沿袭了《周礼》所记的饮食制度，证明食与医都属一个部门管辖，没有分家。史料表明，直至元代，还沿袭了前代的宫廷饮食制度。元代饮膳太医、蒙古族入忽思慧所著的《饮膳正要》，这部中国式的营养卫生与烹饪调和结合得很紧密的专著，正是宫廷饮食制度必然的产物。

儒家倡导的饮食礼仪，《仪礼》和《礼记》记载得最多。《仪礼》记载了16种“礼”，其中的乡饮酒礼、燕礼、公食大夫礼、特牲馈食礼、少牢馈食礼，对有关这些活动的仪礼制度、烹饪法度的详细规定，对后世社会上的筵席规格、饌肴配制、服务礼仪等方面都产生了影响。如“乡饮酒礼”，历代演绎成了“乡饮酒”宴会，并有三种情况：一是乡大夫为乡学业成的贤能举行的宴会。古之乡学，三年业成，考其德艺，以其贤能者荐升于君。由掌乡之政教禁令的乡大夫作主人，为之设宴送行，待以宾礼，饮酒酬酢，皆有仪式；二是由地方官设宴招待应举之士或者老有德行之人，这种乡饮酒，历代多有；三是清代敬老尊贤的宴饮，称之为“乡饮耆宾”。“乡饮酒礼”的主题是地方政府对学子及社会贤达表示敬意的礼仪活动，以期联络感情。是否真收到这样的效果，则另当别论。但基层政府对老百姓作出一种姿态，哪怕是十分表面的，也总比苛政残暴对待群众好。且看明代关于乡饮酒礼的活动规定，便可知其大概了。《明史·志》载，乡饮酒礼的仪式是“以府州县长吏为主，以乡之致仕官有德行者一人为宾，择年高有德者为僎宾，其次为介，又其次为三宾，又其次为众宾，教职为司正。赞礼、赞引、读律，皆使能者。”事前，设桌案，依宾主、长幼，“陈豆于其上”。60

岁的用三盘菹醢，70岁的用四盘，80岁的用五盘，90岁的用六盘，其余参加宴会的只用两盘。宴会主人的菹醢，如宾之数。开宴后，“司正乃举觶”曰：“恭维朝廷，率由旧章。效崇礼教，举行乡礼，非为饮食。凡我长幼，各相劝勉。为臣竭忠，为子尽孝，长幼有序，兄友弟恭。内睦宗族，外和乡里……”进餐之时，每客都还要“供汤三品”。

《礼记》中的内则、曲礼、月令、礼器、乡饮酒义、燕义等篇章，对饮食制度、饮食礼仪乃至烹饪原理都有论述，也对选择烹饪原料的卫生要求、调和原则、调配时序、饮与食之间的关系、主食与副食之间的配合，以及刀工要求、火候要求等，说得十分详细。如内则篇与《周礼》一样，强调“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”，还特别提出了“礼”对调和、调配的一些讲究。四时煎和之宜：“春宜羔豚膳膏芼，夏宜腍脯膳膏臊，秋宜犍麋膳膏腥，冬宜鲜羽膳膏膻。”还有四时调配饮食之法：“脍，春用葱，秋用芥”，“豚，春用韭，秋用蓼”，“脂，用葱。膏，用薤”，“三牲用藟”，“鹑羹、鸡羹、鴛酿之蓼，鲂鲙、丞雏、烧雉芻无蓼”，等等。

《周礼》、《仪礼》、《礼记》这三礼对后世的影响，主要是在上层社会。而对于平民百姓的饮食生活影响最大的，还是孔子的弟子及其再传弟子记录孔子言行的《论语》。《论语·乡党》所录的孔子的饮食思想言论，核心虽然是主张儒家的“礼”，但涉及的饮食卫生、烹饪法度、饌肴调和等丰富内容，则几乎成了后世饮食烹饪的规范。

孔子的饮食名言“食不厌精，脍不厌细”，本意为六谷所做的饭不嫌先将谷米择拣得精一些，牛、羊、鱼等腥味重所制作的脍不嫌切得细小而薄。在孔子生活的时代，精择米，细切脍，



都无可非议。如果把“食不厌精，脍不厌细”引申为孔子要求人们要不断提高烹饪水平，精益求精，把饭菜制作得更精细，看来也不致歪曲孔子的本意。孔子提出“食饧而謁，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食……沽酒、市脯，不食”，今天从饮食卫生、人体健康、烹饪规范角度来看，这几个“不食”多数是对的。饭的气味变坏，鱼和肉腐败变质，当然不能吃。饮食品颜色变坏，表明已发生质变，当然不应该吃。食品都发生腐恶的气味了，能吃吗？也是不能吃的。失饪乃饌失生熟之节，火候不到或者火候过头，是不宜食的。不到吃饭的时候，也不应该吃，道理显然，食不以时，身必有灾。“割不正，不食”一语，按《论语·法疏》邢昺疏：“谓折解牲体脊、肋、臂、臠之属。礼有正数。若解剖不得其正，则不食也。”割得正与不正，是按饮食礼仪要求来说的，“正”为合“礼”，可食；“不正”为不合“礼”，不食也属必然。哪种肉应配哪种调味品，如脍，春天用葱酱，秋天用芥酱，这也是“礼”所要求的，不得其酱，当然不食。“沽酒、市脯，不食”的本意虽然是说酒不自作而在市场上去买未必清洁，到市肆上去买肉脯，因不知道是什么动物肉制作的，而不能吃，则显得过于小心，小心到了迂腐的程度，似不可取，也不可法。

孔子还有好多饮食主张。他提出将欲接事鬼神宜自洁净，改其常饌，即所说的“齐必变食”；祭鬼神之“祭肉不出三日，出三日不食之矣”；受君赐食及侍食的时候，应该做到“君赐食，必正席先尝之。君赐腥，必熟而荐之。君赐生，必畜之。侍食于君，君祭先饭。”孔子还说，人们遇到吃饭时席面上的肉菜再多，进食的肉菜也不要超过主食的量：“肉虽多，不使胜食

气。”饮酒虽然不必限制数量，但要掌握量力适度，不要神志昏丧：“唯酒无量，不及乱。”参加宴会，主人用盛饌款待，自己必须改容而起，以敬主人之亲饌：“有盛饌，必变色而作。”有好酒菜时，应请父兄先吃，以示尊敬：“有酒食，先生饌。”孔子还说，“食不语，寝不言”，“席不正不坐”，“乡人饮酒，杖者出，斯出矣”。从孔子的这些语录中，可以看出，他是讲究吃有吃相，坐有坐相，一切都要合乎礼仪的。当然，君君臣臣那一套，从现在看来，完全不可取，但我们也不能苛求两千多年前的人像今人一样思考问题，说现代人说的话。

我们看到，由于孔子在中国的地位，他的封号如此之多，他的家族世袭相传，至今已传承了七十几代。孔子后裔居住的地方称之为“孔府”，孔府内自成体系的饮食烹饪格局称之为“孔膳”、“孔府菜”。这些都无时不在影响中国人和中国社会的饮食生活。基于此，我们可以说儒家把人的饮食要求看成“大欲”，为满足人们的“大欲”所倡导的饮食礼仪，确实是对中国人形成自己的人生哲理产生了不可估量的巨大影响。中国号称“礼仪之邦”，饮食礼仪，就是“礼仪之邦”的众多礼仪中的一个重要组成部分。

重生——道家的养生观念

在中国历史上，“道”既是一个哲学概念，又是一个科学概念。从哲学概念上说，“道”指的是物质世界和精神世界的本原，是“虚无之系，造化之根，神明之本”，“万象以之生，五行以之成”（语出《老子》）。按老子的认识，“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和”，宇宙万物就是这样发生和发展的。



春秋之时，老子及其信徒的哲学思想发展成为一个学派：道家。它与儒家一起，成为中国传统文化的两大支柱，成为影响中国人思想的两大主流。到东汉的时候，经张陵等人的倡导，将老子的经典加以宗教化，称老子为教主，产生了以“道”为最高信仰的中国传统宗教——道教。

道家和道教都讲“法自然”。道家和道教提倡养生服食，饮食崇尚自然。他们重生，而不像后来传入的佛教那样重死后的超度。他们对于神仙长生思想和阴阳五行学说作出宗教性的解释，认为老而不死则仙，又因其有神通变化，故称神仙。神仙肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外（参见《庄子·逍遥游》）。道教认为在生之时只要认真修炼，认真修道，就能“使道与生相守，生与道相保，二者不相离”，得道成仙。其养生之道，便是讲服食、行气，即外养与内修兼行。坚持内修，他们认为能返本还元，调整阴阳，疏通经络，行气活血，增强免疫能力，以至益智延年。服食药物属于外养。他们服食人造仙药（丹药）和草木药（如芝、菌、术等）。某些服食药方，为医家和烹饪家所吸收、提炼，丰富了中国医学与中国烹饪。

这里特别值得提到的是中国古代的一些大医药学家，如东晋的葛洪、南朝（梁）的陶弘景、唐的孙思邈这些对中国医学、中国烹饪有过不朽贡献的人，都是当时著名的道士。如孙思邈就曾亲自采药、制药，为人治病，搜集民间验方、秘方，坚持辨证施治。他将道教内修理论和医学、卫生学相结合，把养生学也作为医疗内容，提出人若善于摄生，当可免于病，欲求长寿，须注意饮食起居等养生之道。中国人讲究的“食治”、“食疗”，这两个词语也是孙思邈首先使用的。《备急千金要方》是